

Kotona huomioitavaa polven tekonivelleikkauksen jälkeen

Haavanhoito

Haava tarkistetaan osastolla ennen kotiutumista ja suojataan sidoksella. Haavasidoksen voit poistaa kotona, mikäli haava ei enää eritä. Erityksen jatkuessa, suojaa haava sidoksella, kunnes se on loppunut.

Vältä turhaa leikkaushaavan turhaa koskettelua. Mikäli sidoksia joudutaan vaihtamaan kotona, tehdään se aina puhtain ja pestyin käsin.

Peseytyä voit normaalisti ja haavaa saat suihkuttaa lyhyen ajan. Suihkun jälkeen haava kuivataan puhtaalla pyyhkeellä kevyesti painelemalla.

Mikäli leikkausalueella ilmenee lisääntyvää punoitusta, kuumotusta, haavaeritystä, turvotusta, kipua tai teillä on lämmönnousua (>38°C) ota yhteyttä ortopedian poliklinikalle.

Kaikissa ennen jälkitarkastusta ilmenevissä leikkausalueen ongelmassa ole yhteydessä ortopedian poliklinikalle. Haavan tulehdusepäilyn vuoksi ei tule aloittaa suun kautta otettavaa antibioottihoitoa avoterveydenhuollossa.

Hakaset, joilla leikkaushaava on suljettu, poistetaan kahden viikon kuluessa. Saunaan ja uimaan voit mennä, kun hakasten poistosta on kulu-
nut vuorokausi tai vasta kun mahdollinen hakastenpoistoon liittyvä erityis on loppunut.

Turvotus

Polven alueen turvotusta, puutuneisuutta, tunnottomuutta ja lievää kuumotusta voi esiintyä useita kuukausia leikkauksen jälkeen. Turvotuksen hoito ja ennaltaehkäisy ovat tärkeitä.

Lepäile leikattu raaja reilussa kohoasennossa muutaman kerran päivässä (30-60 minuuttia kerrallaan) ja samanaikaisesti pumpppaa nilkkaa.

Polven päällä voi käyttää kylmäpakkausta estämään turvotusta. Kylmähoitoa voit toteuttaa useita kertoja päivässä, n. 20 minuuttia kerrallaan.

Kivunhoito kotona

Leikkausalue voi olla pitkään kipeä, mutta kipu ei saa olla esteenä liikumiselle ja harjoittelulle. Lääkäri kirjoittaa kipulääkeresepit ja ensimmäisten viikkojen aikana kotiutumista on tarpeen ottaa kipulääkkeitä säännöllisesti. Aktiivinen kuntoutuminen ja liikkuminen vaativat säännöllistä kipulääkkeiden käyttöä. Voit vähentää kipulääkkeiden käyttöä asteittain kivun vähentyessä.

Lääkehoidon lisäksi voit hoitaa kipua liikkumalla kohtuullisesti, mieluummin pieniä määriä useita kertoja päivässä. Kylmähoito ja alaraajan ko-hoasento voivat lievittää kipua ja vähentää kipulääkityksen tarvetta.

Jotkut kipulääkkeet saattavat aiheuttaa ummetusta. Seuraa, että vatsasi toimii, tarvittaessa voit ostaa apteekista suolen toimintaa edistävää lää-kitystä.

Laskimotukosten ehkäisy kotona

Leikkauksen jälkeen sinulle määrätään laskimotukoksia ehkäisevä lää-kitys. Saat opastuksen lääkityksen käyttöön osastolla ennen kotiutu-mista. Lääkityksen lisäksi liikkuminen on tehokas keino laskimotukosten ehkäisyyn.

Yhteydenotot

Jälkitarkastusaika (n. 2-3 kuukautta leikkauksesta) lähetetään sinulle postitse kotiin. Mikäli sinulla tulee kotiutumisen jälkeen kysyttävää, ota tarvittaessa yhteyttä:

- Kanta- Hämeen keskussairaalan ortopedian poliklinikka, p. (03) 629 2989, takaisinsoittopalvelu auki arkisin klo 7.30–14.00.
- Forssan sairaalan kirurgian poliklinikalle puh. 03-4191 3065
- Kanta-Hämeen keskussairaalan päivystysklinikka puh. 03- 629 4500 (viikonloppuisin)